

# EL ALDEANO

Vol. 18 No. 04

April 1, 2026

## Conozca Sus Vecinos

Bill La Rock creció en Missouri, donde se casó joven y crió a una hija como padre soltero, después de su divorcio. Posteriormente obtuvo su título de médico en California, dedicando su carrera a atender a personas sin hogar y trabajando como activista comunitario y médico. Posteriormente, se mudó a la ciudad de Nueva York para cursar un doctorado en Salud Pública en la Universidad de Columbia, continuando su labor de servicio en la ciudad. Ahora, con poco más de setenta años, Bill se jubiló recientemente y se unió a LiLY como miembro de la comunidad de personas mayores. Es miembro del Grupo de Hombres de LiLY, que se reúne todos los martes para almorzar.



Search and Care es una organización sin fines de lucro con más de 50 años de trayectoria, con sede en Manhattan, dedicada a ayudar a los adultos mayores (de 60 años o más) del Upper East Side, East Harlem y Upper West Side a vivir de forma independiente en sus comunidades mediante la administración gratuita de casos, grupos de socialización/educativos y programas.



Jacob González se unió a Search and Care en enero de 2021 y unos meses después, se convirtió en el coordinador del programa de asistencia tecnológica Silver Circles. La misión de Silver Circles es ayudar a los adultos mayores a mejorar sus conocimientos sobre sus dispositivos tecnológicos mediante asistencia personalizada y talleres grupales para reducir la brecha digital. Para obtener más información, puede llamar a Jacob al 212-289-5300, extensión 218.

Ena Shed es una entrenadora de salud y fitness dedicada que adopta un enfoque holístico del bienestar, centrándose en la mente, el cuerpo y el espíritu. Desde 2012, imparte una clase de fitness para adultos mayores con LiLY (actualmente por Zoom los miércoles a las 11:30), empoderando a las personas mayores para que vivan vidas más largas y saludables. Su misión es ayudar a los adultos mayores a sentirse más fuertes, seguros e independientes en sus actividades diarias, fomentando al mismo tiempo su bienestar general.



New York Public Library *Search and Care* LiLY LIFELINE IN LATER YEARS

### FREE TECHNOLOGY PRESENTATIONS FOR ADULTS 60+!

Learn the basics. Ask questions. No experience needed!

Join us at the **Morningside Heights Library** for two free, easy-to-follow **technology presentations** designed specifically for older adults (age 60+). These sessions are beginner-friendly, relaxed, and focused on everyday tech skills you can actually use. This presentation will be performed by staff from the non-profit organization, **Search and Care**.

**Friday, April 10th at 1:30 PM**  
**Virtual Decluttering Part 1**  
Learn how to remove unnecessary photos, videos, and documents from your device!

**Friday, April 17th at 1:30 PM**  
**Virtual Decluttering Part 2**  
Learn how to organize the photos, videos, and documents you have kept on your devices from part 1!

**Location:**  
Morningside Heights Library  
2900 Broadway (W 113<sup>th</sup> St)  
New York, NY 10025

**Doors will open at 1:20pm**  
**Presentation will begin at 1:30pm**



**Dr. Norma Braun**

# Hablar sobre tu salud

¿Alguna vez has salido de una consulta médica sintiéndote frustrado, sin que te hayan escuchado o sin saber muy bien qué hacer a continuación? Esa experiencia es más habitual de lo que podrías pensar. Los estudios demuestran que los médicos conceden a los pacientes una media de solo entre 12 y 23 segundos para hablar antes de cambiar de tema, y muchas consultas duran menos de 20 minutos. A continuación te ofrecemos algunos consejos prácticos para aprovechar al máximo tu tiempo.

Prepárate antes de ir. Anota tus preocupaciones por orden de importancia. Practica expresándolas en voz alta. Empieza la visita con un breve contacto personal: “¿Cómo te va el día?”. A continuación, pasa directamente a tu primera preocupación. Sé específico y sincero: “Tengo miedo de caerme”, “No he podido dormir” o “Llevo tres días con dolor aquí.”x

No acepte «es solo por la edad» como respuesta definitiva. Si el coste supone un obstáculo para una prueba, un procedimiento o un medicamento, dígalo. Es posible que le deriven a un trabajador social que le ayude a explorar sus opciones. Si cree que un tema delicado requiere privacidad, es totalmente apropiado pedir un momento a solas con el médico.

Si puede, acuda acompañado. Un amigo o familiar de confianza puede tomar notas y ayudarlo a recordar lo que se ha dicho. También puedes pedirle al médico que repita cualquier cosa que no te haya quedado clara, solicitar material impreso o averiguar si hay un portal para pacientes donde puedas plantear preguntas de seguimiento.

Por último, ten en cuenta que tienes derecho a cambiar de médico si sientes constantemente que no te escuchan. Y si aún no has hablado sobre tus deseos para el final de la vida, plantéate hacerlo: [compassionandchoices.org/eolc-tools](http://compassionandchoices.org/eolc-tools) es un recurso útil para empezar.

## ¡Próximos eventos!

Aquí tienes algunos eventos musicales gratuitos muy interesantes que tendrán lugar en el barrio este mes de abril:

El Interchurch Center (91 Claremont Avenue) acoge los conciertos gratuitos de los miércoles al mediodía:

El 8 de abril actuará la mezzosoprano Patrice Eaton.

El 15 de abril subirá al escenario la flautista Amy Tu.

El 22 de abril actuará el Trío Fadolin.

El 29 de abril, Jason Roberts ofrecerá un concierto de órgano en solitario.

El Alice Tully Hall del Lincoln Center acoge los conciertos gratuitos «Wednesdays at One» con estudiantes de Juilliard:

El 8 de abril, disfruta de un programa de música de cámara.

El 15 de abril actuará un conjunto de percusión.

El 22 de abril actuará la Lab Orchestra.

El 29 de abril cerrará el mes la Wind Orchestra.

El Miller Theatre (Broadway y 115th Street) acoge una serie de conciertos pop-up gratuitos —no es necesario presentar el carné de la Universidad de Columbia y se incluye una cerveza o una copa de vino gratis—:

El domingo 6 de abril a las 18:00 h actuará la bajista y compositora Eleonore Oppenheim.

El lunes 28 de abril a las 18:00 h, únete a Alice Tessyier and Friends para un concierto vespertino.

## Nuevo grupo de francés

¿Eres un amante de Francia que conoce algunos conceptos básicos de la gramática francesa y quieres ampliar tus conocimientos sobre el vocabulario y la cultura franceses?

Si es así, avísale a Paula y fijaremos una fecha y un lugar para nuestra primera reunión. Nos reuniremos dos veces al mes.

El grupo se llamará: «Pourquoi Pas?». ¡Nos vemos allí!



## Para reflexionar

“La vida es como una bicicleta. Para mantener el equilibrio, hay que seguir moviéndose.”

- Albert Einstein

“Si no hay lucha, no hay progreso.”

- Frederick Douglass

“Sé el cambio que deseas ver en el mundo.”

- Mahatma Gandhi

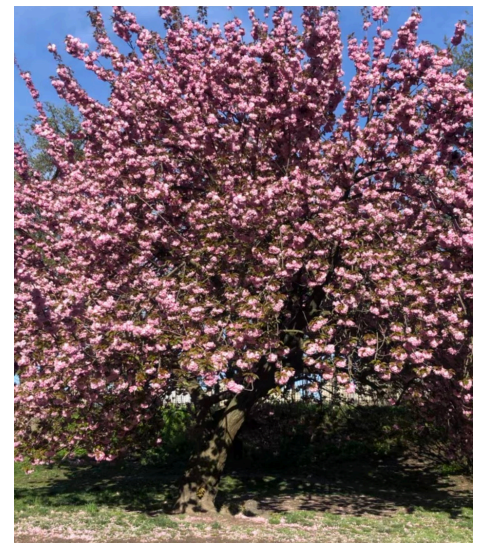
“‘No’ es una frase completa.”

- Anne Lamott

DD Schroeder, miembro de LiLY, disfruta de un hermoso día de primavera en el campus con su hija Kyra y su querida perra Sadie. Si le interesa obtener un pase para el campus, comuníquese con Paula al 646-734-0182.



Sakura Park, ubicado en 500 Riverside Drive, al norte de Riverside Church, se llamaba originalmente Claremont Park, pero cambió de nombre cuando Japón donó los cerezos en 1912 (sakura significa flor de cerezo). Los árboles alcanzan su máximo esplendor a mediados de abril. Si desea visitarlo y disfrutar de sus flores, pero necesita ayuda para llegar, llame a Marnie al 1-727-773-7547.



## Taller de Tecnología

El viernes 13 de marzo LiLY patrocinó un taller de tecnología en la biblioteca de Morningside Heights. La presentación, titulada "Iconos Universales 101", fue impartida por Jacob Gonzalez, coordinador del programa Search and Care. Sylvia Weber, miembro de Lily, asistió y comentó que lo disfrutó muchísimo. «Fue muy efectivo, una respuesta a mis plegarias». Explicó que al principio pensó que el instructor se reuniría individualmente con los participantes, pero hubo una presentación



grupala seguida de una sesión de preguntas. Añadió que aprendió mucho de los demás asistentes, cuyas preguntas no se le habían ocurrido. Además, Search and Care ofrece asistencia gratuita a domicilio (o si no se encuentra en la zona de cobertura, puede acudir a la oficina de Search and Care para recibir ayuda individual). Sylvia comentó que está haciendo una lista de preguntas que tiene sobre su ordenador portátil y su teléfono móvil para prepararse para su próxima visita.

“No tengo palabras para elogiar a Jacob. Explica todo de forma muy clara, es evidente que le apasiona su trabajo y es sumamente paciente. Search and Care es un verdadero regalo. La gente debería asistir a los talleres para aprender a sacar el máximo provecho de su equipo”, dijo Sylvia.

Debido al gran interés mostrado por comprender mejor la utilidad de saber desenvolverse en la tecnología, próximamente se programarán nuevos talleres de Búsqueda y Atención al Cliente. Consulta el boletín informativo para conocer las fechas y horarios.

**MCB9**  
MANHATTAN COMMUNITY BOARD 9

**SAVE THE DATE!**

**4th ANNUAL**

**SENIOR RESOURCE FAIR**

*Connecting Seniors to Vital Services & Resources*

**MAY 8 2026**

**FRIDAY**  
11:00 AM – 3:00 PM

**THE Forum**  
601 W 125<sup>th</sup> Street, New York, NY 10027

Free Resources • Health Screenings • Benefits Info • Housing Assistance • And More!

**ALL ARE WELCOME!**

For more information:  
[www.mcb9.org](http://www.mcb9.org)  
646-355-3172

# Abril 2026 LiLY Calendario de Eventos

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM	Spiritual Group @ 1 PM Family Caregiver Support Group on Zoom @ 2 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
5	6	7	8	9	10	11
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM NYPL Movie @ 12PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM	Spiritual Group @ 1 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
12	13	14	15	16	17	18
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Zoom Book Group: @ 2 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM		Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
19	20	21	22	23	24	25
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM NYPL Movie @ 12 Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM	Spiritual Group @ 1 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11 AM
26	27	28	29	30	1	2
Card Playing @ 4 PM	Jewelry Making @ 12 PM Zoom Book Group: @ 2 PM Walking Group 114th St and Riverside @ 2 PM	Men's Luncheon Group @ 2 PM French Circle at Le Monde @ 3 PM	Ena's Exercise Class on Zoom @ 11:30 AM Jewelry Group @ 1PM Opera Group @ 3PM Film Discussion Group on Zoom @ 3:30 PM	Coffee Discussion Group on Zoom @ 1 PM	Spiritual Group @ 1 PM Family Caregiver Support Group on Zoom @ 2 PM	Storytelling Group on Zoom @ 11

Call Paula at 646-734-0182 if you are interested in participating in one of our group activities

## Lifeforce in Later Years (LiLY)

**LiLY**  
lifeforce in later years

P.O. Box 250402 New York, NY 10025  
T: (646) 543-9460  
Web: www.L-i-L-Y.org



This program is supported by funding from the West Harlem Development Corps

"The Villager" A LiLY Newsletter  
Created by Paula Seefeldt



and Sidney Slon



Translations by Miriam Ortiz

Reviewed by Anita Gold